हे मला माहीत हवं!

मुलगी ११-१२ वर्षांची झाली की ती ‘वयात येऊ लागली’ असे म्हणतात. तिच्या शरीरात व स्वभावात काही बदल होऊ लागतात. तसेच मासिक पाळी सुरू होते. त्यामुळे ती गोंधळून जाते. असे का होत आहे याची नेमकी माहिती तिला सहसा मिळत नाही. मुलींनाच काय पण अनेक मोठ्या स्त्रियांनाही मासिक पाळी म्हणजे काय, ती का येते व जाते हे नीट माहीत नसते. म्हणून मासिक पाळी व त्याबरोबर वयात येताना मुलीच्या शरीरात, मनात होणारे बदल याविषयी शास्त्रीय माहिती या पुस्तिकेत दिली आहे.

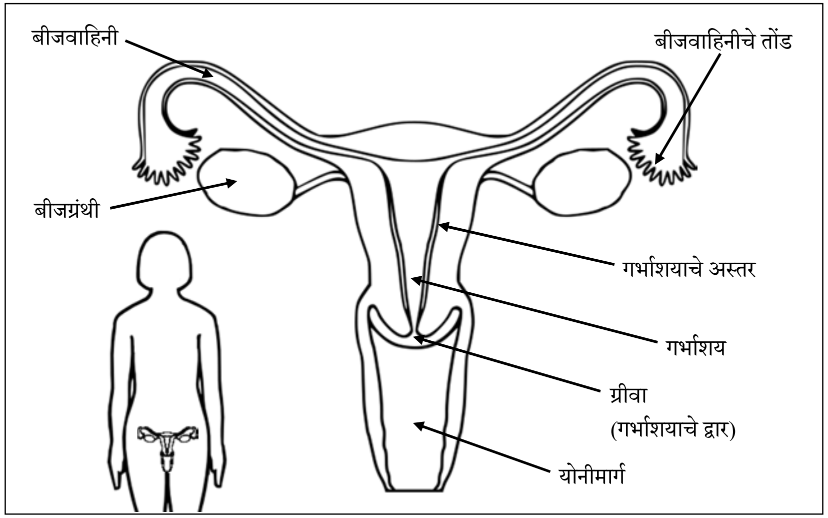
मासिक पाळी म्हणजे काय हे समजावून घ्यायचे तर प्रथम स्त्रीच्या शरीरातील मासिक पाळीशी संबंधित अशा अवयवांबद्दल, जननसंस्थेबद्दल माहिती हवी.

आपल्या शरीरात अन्न पचवले जाते, अशुद्ध रक्त शुद्ध केले जाते, वेगवेगळ्या संवेदना मेंदूपर्यंत पोचवण्याचे काम केले जाते. या वेगवेगळ्या प्रकारचे काम करणाऱ्या निरनिराळ्या संस्था आपल्या शरीरात आहेत (पचनसंस्था, श्वसनसंस्था इ.). पचनाचे काम करणाऱ्या अवयवांची मिळून जशी पचनसंस्था बनलेली असते, तशीच जननाचे काम करणाऱ्या अवयवांची मिळून जननसंस्था बनलेली असते. (जनन म्हणजे जन्म देणे). प्रजोत्पादनाचे कार्य स्त्री-पुरुषांच्या जननेंद्रियांच्यायोगे केले जाते. पैकी गर्भधारणा होऊन बाळाला जन्म देण्यासाठी योग्य अशा स्त्री-जननसंस्थेची रचना खालीलप्रमाणे असते.

स्त्रीची जननसंस्था

योनीमार्ग, गर्भाशय, बीजवाहिनी व बीजग्रंथी हे स्त्रीच्या जननसंस्थेतील प्रमुख अवयव (जननेंद्रिये) आहेत. (आकृती क्र. १) हे अवयव बाहेरून दिसत नाहीत. त्यामुळे त्यांना आंतर-जननेंद्रिये असे म्हणतात. काही बाहेरून दिसणारी जननेंद्रिये असतात. ‘मासिक पाळी’चे शास्त्र समजण्यासाठी त्यांची माहिती असण्याची गरज नाही. त्यामुळे या पुस्तिकेत त्यांचा विचार केलेला नाही.

गर्भाशय : बोलीभाषेत याला ‘पिशवी’, ‘थैली’, ‘बच्चेदानी’ इ. नावांनी ओळखतात. स्त्रीच्या ओटीपोटात खालील बाजूस गर्भाशय असते. बाई गर्भार नसताना ते सुमारे तीन इंच लांब, दोन इंच रुंद व एक इंच जाड असते. जेवणाचा घास उचलताना आपली मूठ जेवढी व ज्या आकाराची असते तसे साधारणतः गर्भाशय असते. गर्भारपणात ही मांसल पिशवी ताणून मोठी होते. गर्भाशयाचे तोंड खालील बाजूस योनीमार्गात उघडलेले असते. स्त्रीबीज व पुरुषबीज यांचा संयोग झाला तर या गर्भाला पोसण्याचे, सुरक्षित वाढवण्याचे काम गर्भाशय करते. त्यासाठी भरपूर प्रमाणात रक्ताचा पुरवठा असणारे एक अस्तर गर्भाशयाच्या पोकळीभोवती असते. गर्भ राहिला तर हे अस्तर वाढत जाते व त्यापासून पुढे वार (प्लासेंटा) बनते. या वारेतून गर्भाला रक्तपुरवठा होतो. गर्भाच्या वाढीसाठीची पोषक द्रव्ये या रक्तातून गर्भाला मिळतात.



आकृती क्र. १ : स्त्री-जननेंद्रिये (उभा छेद पुढून बघताना)

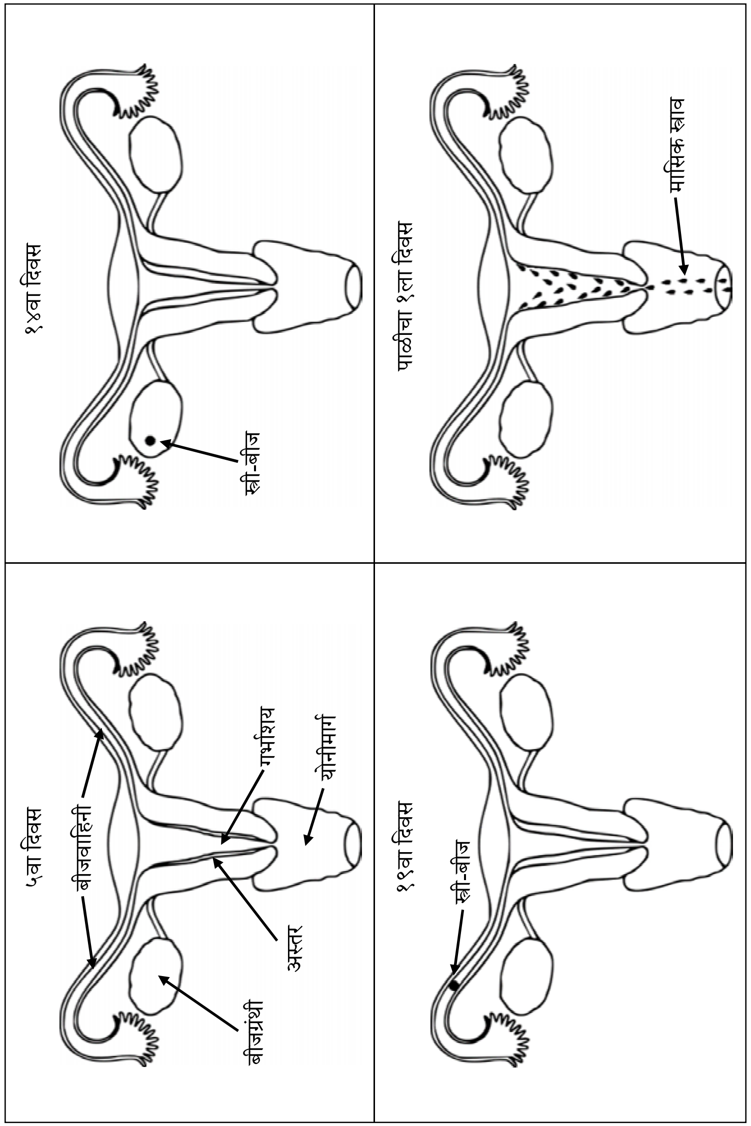
योनीमार्ग : ही सुमारे चार इंच लांबीची स्नायूची नळी असते. तिचे वरचे तोंड गर्भाशयाला जोडलेले असते तर खालचे तोंड योनीद्वारे बाहेर मूत्रद्वाराच्या खाली उघडते. बाळंतपणाच्या वेळेस बाळ बाहेर पडण्यासाठी ही नळी खूप ताणली जाऊ शकेल अशा प्रकारच्या स्नायूंचे तंतू योनीमार्गाच्या पोकळीभोवती असतात. स्त्री-पुरुष समागम योनीमार्गात होतो.

बीजवाहिन्या : गर्भाशयाच्या वरील बाजूस साधारण चार इंच लांब, अर्धा इंच जाड अशा दोन नळया (डाव्या व उजव्या बाजूस प्रत्येकी एक) जोडलेल्या असतात. याच बीजवाहिन्या. त्यांच्या बाहेरच्या टोकाचा आकार फनेलसारखा व काहीसा हाताच्या पंजासारखा असतो. बीजग्रंथीतून बाहेर पडलेले बीज या तोंडातून बीजवाहिनीत ओढले जाते व गर्भाशयाकडे नेले जाते.

बीजग्रंथी : (अथवा बीजकोश) बीजवाहिनीच्या खाली व थोड्या आतील बाजूस प्रत्येकी एक याप्रमाणे दोन बीजग्रंथी असतात. बीजग्रंथी सुमारे दीड इंच लांब, पाऊण इंच रुंद व अर्धा इंच जाड म्हणजे एखाद्या मोठ्या खारकेएवढी असते. बीजग्रंथीमध्ये हजारो स्त्रीबीजे अपरिपक्व अवस्थेत स्त्रीच्या जन्मापासूनच असतात. मुलगी वयात आल्यावर दर महिन्यास एक स्त्रीबीज, आळीपाळीने, एकेका बीजग्रंथीमधून परिपक्व होऊन उदरपोकळीत टाकले जाते. तसेच स्त्रीच्या जननसंस्थेचे कार्य ज्यांच्यावर अवलंबून असते असे काही संप्रेरक (हार्मोन्स) निर्माण करण्याचे कामही बीजग्रंथी करतात.

मासिक पाळीचे चक्र

मुलगी वयात आली की तिच्या मेंदूतील एका ग्रंथीमधून व बीजग्रंथीतून पाझरणाऱ्या काही संप्रेरकामुळे मासिक पाळीचे चक्र सुरू होते व चालू राहते. या मासिक पाळीच्या स्थूलमानाने चार अवस्था असतात. त्या आकृती क्र. २ मध्ये दाखविल्या आहेत. मासिक पाळी सुरू झाल्यानंतरच्या ५व्या दिवसापासून गर्भाशयाच्या आतून अस्तराची वाढ होऊ लागते. पुढची पाळी सुरू होण्याआधी १४व्या दिवशी बीजकोषातून एक स्त्रीबीज परिपक्व होऊन बाहेर, उदरपोकळीत पडते. (याला बीज विमोचन असे म्हणतात.) ते बीजवाहिनीत ओढले जाते आणि गर्भाशयाच्या दिशेने प्रवास करू लागते. हा प्रवास साधारण ३ दिवसांचा असतो. या काळात गर्भाशयाचे अस्तरही अधिक जाड व घट्ट बनते, त्याचा रक्तपुरवठा वाढतो. गर्भ रुजून बाळाची वाढ होण्यासाठी केलेली ही तयारी असते. याच काळात पुरुषाबरोबर संभोग झाला तर पुरुषाच्या लिंगातून योनीमार्गात जे वीर्य सोडले जाते, त्यातील शुक्रबीजाचा स्त्रीबीजाशी बीजवाहिनीत संयोग होतो. ते फलले तर गर्भधारणा होते. शुक्रबीज व स्त्रीबीज यांचा संयोग बीजवाहिनीत होतो.



आकृती क्र. २ : मासिक पाळीच्या अवस्था

स्त्रीबीज फलले नाही तर मात्र, या तयारीचा, अस्तरातील वाढीचा काही उपयोग नसतो. म्हणून ते १९व्या दिवसापासून विरत जाते. हे विरलेले अस्तर योनी मार्गातून सुमारे २८व्या दिवसापासून बाहेर फेकले जाते. तो पाळीचा पहिला दिवस. मासिक पाळी साधारणपणे चार दिवस चालू राहते.

मासिक पाळीचे चक्र साधारणपणे २८ दिवसांचे असले तरी व्यक्ती व्यक्तीत त्याबाबत फरक आढळतात. त्याबाबत काळजी करू नये. विशेषतः मासिकपाळी सुरू होताना पाळी अनियमित असते. त्यामुळे पाळी कमी जास्त दिवसांनी येते याबद्दल भीती बाळगू नये. मासिक पाळी ही स्त्रीच्या जीवनातील एक पूर्ण नैसर्गिक बाब आहे व आरोग्याच्या दृष्टीने ती तशीच मानणे योग्य होय. मासिक पाळी येणे म्हणजे 'आई' होण्याची क्षमता येण्याची नांदी असते. ही क्षमता स्त्रीचे एक अभिमानास्पद वैशिष्ट्य मानता येईल. मासिक पाळीकडे या सकारात्मक भूमिकेतून बघायला हवे. पाळी वरचेवर पंधरा-वीस दिवसांनी येऊ लागली, तर डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा.

मासिक पाळी सुरू होताना

भारतात साधारणतः मुलगी १२-१३ वर्षांची झाल्यावर पाळी सुरू होते. काही मुलींची त्या आधी तर काहींची १६ वर्षांपर्यंत येते. प्रथम पाळी थोडी अनियमित असते. बीज ग्रंथींतून पाझरणाऱ्या ज्या इस्ट्रोजेन नामक संप्रेरकामुळे पाळी सुरू होते, त्याच संप्रेरकामुळे मुलीच्या शरीरात इतर बदल होतात. काखेत व जांघेमध्ये केस येतात. जननेंद्रियांची (जननसंस्थेच्या अवयवांची) व स्तनांची वाढ होते. स्तनांच्या वाढीबद्दल अनेक मुलींना इतकी लाज वाटते, की त्या पोक काढून चालतात किंवा घट्ट कपडे घालतात. लैंगिक शिक्षणाचा अभाव व स्त्रियांकडे बघायचा चुकीचा पुरुषी दृष्टीकोन यामुळे नैसर्गिक वाढही न्यूनगंड निर्माण करते. दुधाच्या व इतर काही ग्रंथी, दुग्धनलिका, चरबी यांपासून स्तन बनलेले असतात. चरबीच्या प्रमाणावरून स्तनाचा आकार कमी जास्त असतो व तो बहुतांशी आनुवंशिक असतो. त्याच्या आकारावरून स्त्रीची लैंगिकता, जननक्षमता इ. ठरत नाही. त्याबद्दल कोणताही गंड बाळगू नये. त्याच काळात चेहऱ्यावर मुरुमांचे फोड येतात. तेही नैसर्गिक आहे. त्यासाठी कोणत्याही जाहिरातीला भुलून मलम किंवा खास साबण वापरू नये. फक्त वारंवार चेहरा धुवावा. जास्त त्रास झाल्यास डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा.

या शारीरिक बदलांबरोबर स्वभावातही काही बदल होतात. मुलांबद्दल अनामिक आकर्षण, लाजरेपणा, मैत्रिणींबरोबर गुजगोष्टी, वेशभूषेबद्दल अवास्तव जागरुकता, पालकांपासून एकप्रकारचे तुटलेपण इ. बदल होतात . ते पालकांनी समजावून घेतले पाहिजे. त्याचबरोबर मुलींनीही लक्षात घेतले पाहिजे, की रूप, वेष, नटणे-मुरडणे यापेक्षा चौफेर वाचन, मैदानी खेळ, पोहण्यासारखे व्यायाम, चौरस आहार यामुळेच खरे व्यक्तिमत्व खुलते व जीवनाचा आनंद लुटता येतो.

ह्यात अमंगळ काही नाही

मासिक पाळी म्हणजे दुसरे तिसरे काही नसून, गर्भाशयातील अस्तर निरुपयोगी झाल्यावर टाकून देण्याची क्रिया होय. शुक्रबीजाशी संयोग झाला, तर मात्र फललेले बीज गर्भाशयात ठेवून घेतले जाते व पाळी यायची तात्पुरती बंद होते. मासिक पाळीचा स्त्राव अमंगल किंवा घाण असण्याचा प्रश्नच येत नाही. शरीरातील काही पेशी व रक्त यांचे ते मिश्रण असते. मासिक पाळीमागील खरे कारण माहीत नसल्याने पारंपारिक भारतीय संस्कृतीत मासिक स्त्रावाला व त्या स्त्रीला 'अमंगल' समजले जाते. स्त्री म्हणजे अमंगल ही कल्पनाही 'विटाळ' ह्या शब्दामुळे घट्ट होते. पण विज्ञानामुळे मासिक पाळीचे शास्त्र कळल्यामुळे ह्या गैरलागू, कालबाह्य, स्त्रीला अपमानास्पद अशा समजुती आता सर्वांनी सोडून दिल्या पाहिजेत. मासिक स्त्राव चालू असताना इतरांना शिवणे, स्वयंपाक करणे यामुळे देवीचा कोप होईल, आपत्ती ओढवेल, अशा प्रकारच्या कल्पना खोडून काढण्यासाठी जागृत स्त्रियांनी पुढाकार घेतला पाहिजे. ह्या चार दिवसांत स्त्रीने शेतात काम केलेले चालते; ज्वारी, तांदुळाची रोपे वाढवली तर चालतात; पण अन्न शिजवलेले चालत नाही! 'विश्रांती मिळावी' म्हणून बाजूला बसण्याची पद्धत निघाली हा युक्तिवाद खोटा आहे. नाहीतर शेतात काम करणे, धुणी धुणे या कामांनासुद्धा मज्जाव केला असता. पाश्चिमात्य देशांत ही प्रथा नाही. सरंजामी पुरुषप्रधान संस्कृतीचा ती भाग आहे.

मासिक पाळीत घ्यायची काळजी

मासिक पाळीतील त्रास : मासिक स्त्रावाच्या काळात गर्भाशय आकुंचन प्रसरण पावत असल्याने अनेक स्त्रियांना या काळात त्रास होतो. कंबर, पाय, ओटीपोट दुखणे असा त्रास जास्त होत असल्यास साधी 'पॅरासिटॅमॉल' या नावाची वेदनाशामक गोळी (एकावेळी एक किंवा दोन) घ्यावी. मेटॅसिन, क्रोसिन, कॅलपॉल

इ. नावाने त्या बाजारात मिळतात. अंगावरून फार जात असेल (दिवसातून चार पेक्षा जास्त वेळा पॅड, घडी बदलावी लागत असेल), किंवा जास्त दिवस जात असेल, तर डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा. कमी जात असेल, तर 'पूर्ण बाहेर पडले नाही' असे समजू नये. मासिक स्राव कमी जातो म्हणून लठ्ठपणा येतो, पोट सुटते अशी गैरसमजूत आहे. उलट काही जणांमध्ये लठ्ठपणामुळे अंगावरून कमी जाते. कमी जाते म्हणून काळजी करू नये. पाळी नैसर्गिक क्रिया आहे, या भावनेने वागले तर त्रास कमी होतो.

स्वच्छता : मासिक स्राव चालू असताना हा रक्तमिश्रित स्राव साचू न देणे व स्वच्छता पाळणे आरोग्याच्या दृष्टीने आवश्यक आहे. साचलेल्या रक्तात लगेच रोगजंतुंची वेगाने वाढ होते. कारण अशा वाढीसाठी आवश्यक ते सर्व घटक रक्तात असतात. हे होऊ नये म्हणून मासिक पाळीच्या काळात वापरली जाणारी कापडे स्वच्छ हवीत. पाळीच्या आधी १-२ दिवस ती साबणाने स्वच्छ धुवून वाळवून ठेवावीत व पाळीच्या काळात रोज धुवावीत. ही कापडे धुवायचा त्रास वाचवायचा असेल, तर जाळीदार कापडात गुंडाळलेल्या कापसाच्या घड्या वापरता येतात. वापरून झाल्यावर या घड्या उर्फ 'सॅनिटरी पॅड्स' टाकून देता येतात. सध्या बाजारात मिळणाऱ्या सॅनिटरी पॅड्स (घड्या) च्या एका पुड्याला साठ ते ऐंशी रुपये पडतात. म्हणजे ती फारच महाग आहेत. सॅनिटरी पॅड्स घरी सहज बनवता येतात व ४ ते ५ रुपयात एका पाळीपुरती पॅड्स तयार होऊ शकतात. औषधाच्या दुकानातून कापूस व जाळीदार (बँडेजचे) कापड आणावे. कापसाच्या चौकोनी घड्या करून त्या ह्या जाळीदार कापड्याच्या तुकड्यात लपेटल्या की झाले पॅड तयार! खरं म्हणजे अगदी स्वस्तात अशा घड्या बाजारात मिळणे आवश्यक आहे, शक्य आहे. अशा घड्या बनवायला काहीच खास तंत्रज्ञान लागत नसल्यामुळे सहकारी तत्त्वावर अशा घड्या बनवून योग्य दरात विकणे अशा प्रकारचे उपक्रम महिला गटांना घेता येतील.

मासिक पाळीत विश्रांती? – मासिक स्राव चालू असताना स्त्रियांनी विश्रांती घेणे आवश्यक आहे, असा गैरसमज आहे. रोजची बिन-अंगमेहनतीची कामे करायला तर काहीच हरकत नाही. त्या पलीकडे म्हणजे खेळ, शेतीची कामे इत्यादीनेही रक्तस्राव वाढत नाही. पण ज्यांना गैरसोयीचे, त्रासाचे (कंबर, पाय, पोट इ. खूप दुखणे, थकवा येणे इ.) वाटत असेल, त्यांनी जादा मेहनत करू नये. आपल्याला काय झेपेल हे प्रत्येकीने ठरवावे.

इतर सूचना : मासिक स्राव सुरू व्हायच्या आधी २-३ दिवस काही स्त्रियांना डोके, सांधे दुखणे, स्तन जड वाटून नाजूक बनणे, मानसिक तणाव इ. त्रास होतो. स्त्री-संप्रेरकामुळे शरीरात पाणी साठून हा त्रास होतो. अशांनी या काळात मीठ कमी खावे म्हणजे पाणी कमी साठून त्रास कमी होईल. फारतर आपल्या दुखण्यावर एखादी पॅरासिटॅमॉलची गोळी घ्यावी. फार त्रास झाला तर तज्ज्ञ डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा.

प्रवास, विशेष काम, परीक्षा या काळात मासिक पाळी येणार असेल, तर ती पुढे ढकलण्यासाठी गोळ्या मिळतात. पाळणा लांबवण्यासाठी ज्या गोळ्या मिळतात (ओव्हराल, ऑर्लेस्ट-२८, इ.) त्याच गोळ्या डॉक्टर त्यासाठी लिहून देतात. त्यात इस्ट्रोजेन व प्रोजेस्टेरॉन हे स्त्री- संप्रेरक असतात. पाळीच्या अपेक्षित तारखेच्या आठ दिवस आधी रोज १ प्रमाणे त्या सुरू करतात. जोपर्यंत पाळी लांबवायची असेल तोपर्यंत त्या चालू ठेवतात. गोळ्या थांबवल्यावर २-३ दिवसांत पाळी येते. क्वचितप्रसंगी त्या घेण्यास हरकत नाही. (या गोळ्यांमुळे थोडेसे मळमळणे, सांधे, स्तन हे जड, दुखरे वाटणे इ. त्रास होऊ शकतो.)

मात्र धार्मिकप्रसंगी पाळी येऊ नये यासाठी या गोळ्या घेणे अयोग्य आहे. कारण वर म्हटल्याप्रमाणे मासिक पाळी चालू असताना धार्मिक कार्यात भाग घेऊ नये ही प्रथा अवैज्ञानिक तसेच स्त्रियांना अपमानास्पद आहे.

आधी म्हटल्याप्रमाणे मासिक पाळी सुरू होणे म्हणजे आई होण्याची क्षमता येण्याची नांदी असते. पहिले काही महिने स्त्री-बीज परिपक्व होत नाही. पण ते होऊ लागल्यावर (याचे एक लक्षण म्हणजे पाळीच्या वेळी पोट दुखू लागते) पुरुषाबरोबर संभोग केला तर गर्भधारणा होऊ शकते. म्हणून विशेष सावध असण्याची गरज असते. या वयात आई होण्याची शारीरिक, मानसिक, आर्थिक अशी कोणतीच परिपक्वता नसते. त्यामुळे या लहान वयातील मुलींनी लैंगिक संबंधापासून कटाक्षाने दूर राहिले पाहिजे.

तसेच मुलींना/स्त्रियांना पुरुषी लैंगिक आक्रमणालाही तोंड द्यावे लागते; म्हणजेच मुलीची/स्त्रीची इच्छा नसताना तिचा हात धरणे, धक्का देणे, बसमध्ये वगैरे मुद्दाम चिकटून उभे राहणे अशा प्रकारच्या चाळ्यांना तोंड द्यावे लागते. हे थांबविण्यासाठी एकंदरित लैंगिक जीवनाकडे, स्त्रीकडे पाहण्याचा समाजाचा दृष्टीकोन बदलायला हवा. पण अशा लैंगिक आक्रमणापासून स्वतःचा बचाव

करण्यासाठीचे पहिले महत्त्वाचे पाऊल म्हणजे कोणीही (मग ती व्यक्ती आपल्या नात्यातली, शेजारची, ओळखीची असेल) अशी केलेली सलगी आपल्याला आवडत नाही, हा राग स्पष्टपणे व्यक्त केला पाहिजे. नुसते आकसणे, दूर जाणे, लाजणे पुरेसे नाही. दुसरे म्हणजे त्या व्यक्तीकडून असे आक्रमण परत झाले तर आपल्या विश्वासातील व्यक्तीकडे त्याबद्दल तक्रार करायला हवी. गप्प बसले तर हे आक्रमण करणाऱ्याचे फावते.

अकाली लैंगिक संबंध, लैंगिक आक्रमण यांच्या भितीने पारंपरिक संस्कृतीत स्त्रीवर बंधने घातली आहेत. या बंधनांमुळे मुलीचे व्यक्तिमत्त्व खुरटले जाते. सरसकट बंधने न घालता हे दोन्ही धोके टाळले पाहिजेत आणि ते टाळता येतात.

अभिव्यक्ती विषयी...

आज २१व्या शतकामध्ये आपल्या अनेक मैत्रिणी मोठ्या प्रमाणात घराबाहेर पडल्या आहेत. निरनिराळया क्षेत्रात जबाबदारीच्या जागा त्या सांभाळत आहेत. राजकारणात भाग घेऊ लागल्या आहेत. हे सर्व आपल्या पूर्वजांच्या संघर्षामुळे शक्य झालं. स्त्रियांना अधिकार देण्यासाठी त्यांनी अत्यंत कठीण आणि मोठमोठे संघर्ष केले, आंदोलने केली आणि अगदी आपल्या प्राणांचं बलिदानही दिलं. त्यासाठी आपल्या अनेक मैत्रिणींना अपमान सोसावा लागला आहे. त्यांच्या प्रयत्नांमुळेच आपण आज अधिक चांगले जीवन जगत आहोत.

एका बाजूला अनेक लढाया आपण जिंकलो आहोत तर दुसऱ्या बाजूला अनेक नवीन प्रश्न उभे राहात आहेत. स्त्रियांच्या नोकरीला आज सामाजिक मान्यता आहे. पण जागतिकीकरणाच्या गेल्या वीस वर्षांच्या काळात सर्वच क्षेत्रांत नोकऱ्यांची चणचण आहे. टाळेबंदी व कामगार कपात यामुळे कामगार वर्गाची परिस्थिती फारच गंभीर होऊ लागली आहे. अशावेळी कुटुंब चालवण्यासाठी स्त्रियांना कमीत कमी वेतनाचा रोजगार पत्करावा लागत आहे. प्रचंड वाढणाऱ्या महागाईला महिलांनाच सर्वांत जास्त सामना करावा लागत आहे.

भांडवली व्यवस्थेबरोबरच स्त्रियांना पुरुषसत्ताक व्यवस्थेतील अन्यायाला सामोरे जायलाच लागते. स्त्रियांवर होणाऱ्या बलात्कार व अन्य प्रकारच्या लैंगिक हिंसाचाराच्या घटना गेल्या दोन दशकात वाढल्या आहेत. दिल्लीला घडलेल्या बलात्काराच्या घटनेचे देशभर पडसाद उमटले तरीही वर्तमानपत्रात रोजच बलात्काराच्या घटना वाचायला मिळतात. बलात्कार ही एक टोकाची हिंसा आहे. पण रस्त्यावरून जाणाऱ्या मुलीकडे पाहून शेरेबाजी करणे, बसमध्ये सहजपणे तिच्या शरीरावर हात फिरवणे, किंवा वासनेच्या नजरेनेच अपमानित करणे ह्या सुद्धा हिंसाच आहेत ज्या तिला मानसिकरित्या घायाळ करतात, तिचा आत्मविश्वास डळमळीत करतात आणि तिचे व्यक्तिमत्व तोडतात या लैंगिक अत्याचारांशिवाय स्त्रियांवर अन्य अनेक प्रकारच्या हिंसा होतात, ज्या तितक्याच भयानक आहेत : कुटुंबांतर्गत हिंसा आणि बलात्कार, वंशाचा दिवा जन्माला न घातल्यामुळे तिला हाकलून देणं, मुलींची खरेदी-विक्री, स्त्रीलिंगी गर्भपात, विधवा व परित्यक्तांना मिळणारी वर्तणूक इ. याही पलीकडे जाऊन जेव्हा जातीय आणि धार्मिक दंगे होतात तेव्हा त्या जातीच्या किंवा धर्माच्या लोकांना धडा शिकवण्यासाठी त्या त्या जातीतील आणि धर्मातील स्त्रियांवरच पहिल्यांदा हिंसा केली जाते.

एक तर अलीकडे स्त्रीभ्रूणहत्या वाढत आहेत. दुसरीकडे परजातीतील तरुणावर प्रेम केलं म्हणून मुलींच्या हत्या होत आहेत. म्हणजे स्त्रीला चोहो बाजूंनी असुरक्षित असणाऱ्या वातावरणात जीवन कंठावे लागत आहे. यावरून स्त्री कुठेच सुरक्षित नाही हे स्पष्ट होते. स्त्रियांवरील सर्व अत्याचारांचे मूळ हे पुरुषप्रधान समाजव्यवस्थेमध्ये आहे. म्हणजे स्त्री-पुरुषांच्यात असलेली असमानता, समाजातील स्त्रियांचा दुय्यम दर्जा. स्त्रीवर हिंसा होते कारण स्त्रीला माणूस मानलंच जात नाही. तिला पुरुषांच्या वासनेचे साधन असलेली एक वस्तू म्हणून वापरलं जातं! तिच्याकडे पुरुषाचा वंश निर्माण करण्याचं एक मशीन म्हणून बघितलं जातं!!

दुःखदायक गोष्ट ही की स्त्रियासुद्धा स्वतःला दुय्यम दर्जाच्या नागरिक मानतात आणि पुरुषाला श्रेष्ठ समजतात. त्या स्वतःला पुरुषांपेक्षा कमजोर समजतात, पुरुषांवर अवलंबून असल्याचे समजतात आणि म्हणूनच पुरुषांसाठी उपास-तापास, व्रतवैकल्य करतात, मंगळसूत्र घालतात, वंशाच्या 'दिव्या'साठी नवसही करतात.

स्त्रियांच्या संदर्भातील अनेक कायदे आपण गेल्या काही वर्षांमध्ये मिळवले. पण फक्त कायदा आणि सुव्यवस्था सुधारून स्त्रियांकडे बघण्याचा हा दृष्टीकोन बदलणार नाही. खऱ्या अर्थाने जर आपल्याला समाजात स्त्रियांवर होणारे बलात्कार आणि इतर हिंसा व अत्याचार बंद व्हायला हवे असतील तर पुरुषसत्ताक व्यवस्थेविरोधात बंड करायला लागेल.

गेल्या वीस वर्षांत जागतिकीकरणाने मुळातच असलेल्या पुरुषसत्ताक व्यवस्थेला आणखीन खतपाणी घातले आहे. बड्या देशी-विदेशी कंपन्यांना आपला माल विकायचा असतो. त्यासाठी ते जाहिराती करतात आणि जाहिरातींसाठी स्त्री देहाचा वापर करतात. लहान मुलांच्या डायपरची जाहिरात सोडली तर सगळ्या जाहिरातींमध्ये कामुकता व स्त्री देहप्रदर्शन असतेच. बॉडी स्प्रेच्या जाहिरातींबद्दल तर बोलायलाच नको. हया सर्व अविर्भाव आणि आव्हानांचा शेवट लैंगिक पातळीवर पुरुषाला स्त्री मिळाली पाहिजे इथे आणि फक्त इथेच होतो. भांडवली समाजातील अजून एक विकृती आहे : सौंदर्यस्पर्धा. देशपातळीपासून गल्लीबोळांपर्यंत सौंदर्यस्पर्धांना उधाण आले आहे. जे लोक महिलांना कुठलाही निर्णय घ्यायचे स्वातंत्र देत नाहीत ते सौंदर्यस्पर्धा म्हणजे स्त्री-स्वातंत्र्याची अभिव्यक्ती मानतात. खरंतर हा रस्ता शरीरापासून शरीराकडेच जातो.

भांडवली समाजात सर्व व्यवहार पैशाभोवती व पैशाच्या हिशोबातच मांडले जातात. यानुसार स्त्रीदेहाचा बाजार मांडून अधिक नफा कमावणे हा असंस्कृतपणा आहे हे डोळयाआड करून निरुपयोगी, फालतू किंवा घातक वस्तूंचा खप वाढवण्यासाठी स्त्रीदेहाचा विकृत वापर केला जात आहे. स्त्रियांवरील हिंसा थांबवायच्या असतील थांबवायच्या असतील आणि स्त्रियांकडे बघण्याचा दृष्टीकोन

बदलायचा असेल तर स्त्री देहाला वस्तू बनवणाऱ्या सौंदर्यस्पर्धा आणि जाहिरातींना ठाम विरोध करण्याची गरज आहे.

समानता, धर्मनिरपेक्षता आणि सामाजिक न्यायाच्या तत्त्वांवर आधारित आपल्या भारतीय राज्यघटनेचा आधार घेऊन आजपर्यंत आपण आपल्या अधिकारांसाठी लढलो. पण नवीन आलेल्या भाजप सरकारचे स्त्रियांना धर्माच्या चौकटीत परत एकदा अडकवण्याचे मनुवादी प्रयत्न सुरू झाले आहेत. ह्यांच्या पक्षातले साधू-महाराज आपल्याला सांगत आहेत की हिंदू स्त्रियांनी किती मुले जन्माला घालायची. 'लव जिहाद' किंवा 'बहू लाओ बेटी बचाओ' अशा घृणास्पद घोषणा देऊन जनतेमध्ये जाती-धर्माच्या नावाखाली तेढ निर्माण करण्याचा प्रयत्न चालू आहे.

स्त्रियांकडे बघण्याच्या दृष्टिकोनाची पाळेमुळे आपल्या पुरुषसत्ताक व्यवस्थेमध्ये आहेत. आणि ही व्यवस्था मोडायची असेल तर एका मजबूत स्त्री चळवळीची गरज आहे ज्यात स्त्रियांबरोबरच संवेदनशील पुरुषही सामील असतील. एक असा समाज बनवायला लागेल ज्यात स्त्रीला माणूस म्हणून जगता येईल, ज्यात जातिव्यवस्था नसेल आणि सगळयांना आपल्या सर्व क्षमता विकसित करण्याची संधी मिळेल. स्त्रियांच्या समान हक्कांची लढाई अजून संपलेली नाही, उलट नवनवीन आव्हानांना सामोरं जाण्यासाठी सज्ज व्हायची ही वेळ आहे. चला तर असा समाज निर्माण करण्यासाठी आपण सर्व तरुण, दलित, कष्टकरी, कामगार, स्त्रिया सर्वांनी एकत्र येऊया.

दिडशे वर्षांपूर्वी स्त्री-पुरुष समता व सामाजिक न्याय प्रस्थापित करण्यासाठी महात्मा फुले व सावित्रीबाई फुलेंनी चळवळ उभारून तत्कालीन रुढीप्रिय समाजव्यवस्थेशी कडवी झुंज दिली. आम्हीही सावित्रीच्याच लेकी आहोत.

आम्ही 'अभिव्यक्ती' म्हणून ह्या सर्व प्रश्नांवर एक संघटित प्रयत्न करत आहोत. तुम्हीही आमच्याबरोबर येऊ शकता. त्यासाठी आमच्या खालील पत्त्यावर संपर्क करू शकता.

अभिव्यक्ती

संपर्क पत्ता : अभिव्यक्ती, c/o लोकायत, सिंडिकेट बँकेसमोर, लॉ कॉलेज रोड, नळस्टॉपजवळ, पुणे – ४.
(दर महिन्याच्या पहिल्या रविवारी सकाळी ९ ते १२ या वेळेत स्त्रियांची मीटिंग होते
व दर रविवारी संध्याकाळी ५ ते ७:३० या वेळेत स्त्री-पुरुषांची एकत्र मीटिंग होते.)
संपर्क फोन : अलका – 9422319129 तृप्ती – 9422308126 अभिजित – 9422308125
ई-मेल : lokayat.india@gmail.com **वेबसाईट :** www.lokayat.org.in